ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಗಿಡಗಳು

ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಫಾದರ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚಿತ್ತಾರ್
ಬ್ರದರ್ ಬಾಬು ಸಿ.ಜೆ.



ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಗಿಡಗಳು

ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಫಾದರ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚಿತ್ತೂರು
ಬ್ರದರ್ ಬಾಬು ಸಿ.ಜೆ.

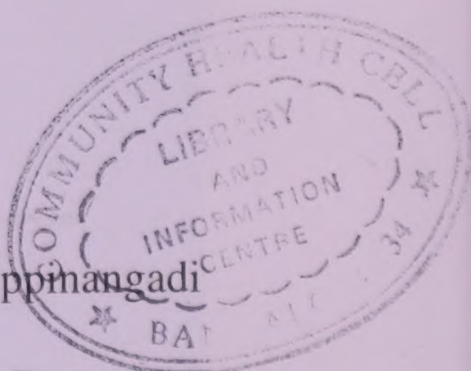
ಜೀವದಾರು ಪ್ರಕಾಶನ
ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪೋಸ್ಟ್,
ಹೆಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆ – 571 114, ಮೈಸೂರು
ದೂರವಾಣಿ : 08228–255906

Nanna Prethiya Oushadhi Gidagalu : By Father Joseph Chittoor & Brother Babu C.J. Published by Jeevadaru Prakashana, Hand Post, H.D. Kote Taluk 571 114, Mysore District, Karnataka.

First Impression : 2005

Pages : 64 (xi + 53)

Price : 25 ರೂಪಾಯಿಗಳು



Cover Design : Rafeeq Uppinangadi

Printed at : Gayathri Enterprises, Mysore

ಮುನ್ನುಡಿ

ಹಸಿರು ಜೀವದ ಸಂಕೇತ ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಬದುಕಲಾರ ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿರು ಮಾನವನ ಉಸಿರಾಗಿದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವು ದೊರೆಯುವುದು ಹಸಿರು ಗಿಡಗಳಿಂದಲೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಬೇಕಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತು ಇವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗಿಡಗಳು ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಇಂದು ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಮೂರನೆಯ ಸಹಸ್ರಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿರುವ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯತ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯತ್ತ ಪುನರಾಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯತ್ತ ಮರಳಿ ಎಂಬ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಜೀವನ ಚರ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಹುದೂರ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುವುದು ಮಾನವನ ಮತ್ತು ಇತರ ಪಕ್ಷಿ ಮೃಗಾದಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳನ್ನು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಹಸಿರೌಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯನಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಯಿತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ,ಗೊಬ್ಬರ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದವು ಅಜ್ಜಿ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ಮೂಲೆಗೆ ತಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾರಕವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು,ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಜೈವ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾರಕವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಗಳು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡವು ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮರೆತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಇತರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕವಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ .ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ,ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗಳು ಪಟ್ಟಣದ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಸರಸಾರಿ ಜೀವಿತಾವದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತನಾಗಿಲ್ಲ.ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರುಗಳಿಗಿಂತ ಇಂದಿನ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯು ತುಂಬಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ

ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯ ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ವರ್ಣ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ,ಆಸ್ತಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಂತಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬೇಟೆಯಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.ಕುಣಿದು ನಲಿದಾಡಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳು ಯೌವ್ವನವನ್ನು ಸವಿಯಬೇಕಾದ ಯುವಕರು ತಲೆಕೂದಲು ಹಣ್ಣಾಗಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಇದರ ಕಾರಣಗಳತ್ತ ಕಣ್ಣಾಯಿಸುವಾಗ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಚರ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಮರಳಿ ಎಂಬ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಮುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ,ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಜನರು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಂತಹ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮರುಕ್ರಾಂತಿ ಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮರಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಲವು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವದಾರು ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವು ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿ ಕೊಂಡು ಈ ಪುನರಾಗಮನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.ಜೀವದಾರು ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುವ ವೃಕ್ಷವೆಂಬುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ನೀಡಲು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ

ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ಗುರುತ್ತು ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬೆಳಿಸಿ ಉಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಶ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ವಂಶ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಿ ನರ್ಸರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಸಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆಸಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಜೀವದಾರು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಖ್ಯಾತಿ ಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ ಈಗಾಗಲೆ ಜೀವದಾರು ಪ್ರಕಾಶನವು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥ ಗಳನ್ನು ಕಿರು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಅವುಗಳಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಒಂದು ಕಿರು ಗ್ರಂಥವನ್ನು ತಮಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕರು ಆಗ್ರಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಎಂಬ ಈ ಕಿರುಗ್ರಂಥವು ಈ ಆಗ್ರಹದ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿದೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇರಲೇ ಬೇಕಾದ ೨೧ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷತೆ,ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ದ ಮಾಡುವಂತಹ ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ರೋಗ ಬಂದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ ಆದುದರಿಂದ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು

ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಮವನ್ನು ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಆದುದ್ದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೇ ದೊರೆಯು ವಂತಹುದು ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತು ಹಚ್ಚುವಂತದಾಗಿದೆ ಈ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಫಲಕಂಡಂತಹ ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಪೂಜನೀಯಾವಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಗುರುಸಮಾನರಾದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ ಡಾ|| ಶಿವಶಂಕರ್ ಮತ್ತು ಸಿಸ್ಟರ್|| ಮೇರಿ ಇವರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸುಂದರವಾದ ಮುಖಪುಟದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ರಫೀಕ್ ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಇವರನ್ನು ಸುಂದರ ವಾದ ಮುದ್ರಣ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್ ಅವರನ್ನು, ಮೊದಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಮಂಜುನಾಥ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೯೭೮ ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೨೦೦೦ ಇಸವಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿತು ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರತವು ತುಂಬ ಹೃದಯ ದಿಂದ ಈ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿರುವ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿದೆ ಈ ಗುರಿಯು

ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇವರು ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಿರು ಗ್ರಂಥವು ಅನೇಕ ಮನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿ ಆಗ ಔಷಧಿಯು ಒಂದು ಮಾರಾಟದ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಸಹ ಜೀವಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಜೀವಿನಿಯು ಅನೇಕರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನರ್‌ಚೇತನಗೊಳಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಫಾ|| ಜೋಸೆಫ್ ಚಿತ್ತೂರು
ಬ್ರ|| ಬಾಬು ಸಿ.ಜೆ
ನರಸಿಂಹರಾಜಪುರ



ಮೊದಲ ಮಾತು

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡ, ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಧಿಕ ಉಪಯೋಗ ಜನರನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಲು ಕಾತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಫಾ|| ಜೋಸೆಫ್ ಚಿತ್ತೂರು ಮತ್ತು ಬ್ರ|| ಬಾಬು ಸಿ.ಜೆ.ರವರು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತ್ವದ ೨೧ 'ಸಸ್ಯಗಳ' ಬಗ್ಗೆ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತ ಸಸ್ಯಗಳೇ. ಕೆಲವು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಲ, ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೃಕ್ಷ ಗಳೇ. ಕೆಲವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಒಂದೆಲಗ, ತುಂಬೆ, ತುಳಸಿ, ದಾಸವಾಳ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಪುನರ್ನವ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ, ಲೋಳೆಸರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಂಡದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸ ಬಹುದು. ಇವಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆರೈಕೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಉಣಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಸುಲಭ

ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ. ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡೋಣ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ವಿಧಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಂಕ್ರಮಣ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಹಸನಾದೀತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಭೂಲೋಕವೇ ಸ್ವರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಓದುಗರು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಲೇಖಕರ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.

ದಿನಾಂಕ : 20.07.2005
ಗುರುವಾರ, ಜುಲೈ, ೨೦೦೫

ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ
ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹಾಕಾರ
ಮೈಸೂರು

೨೧ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು

೧. ಅನಾನಸ್

ಅನಾನಸ್ ಅಥವಾ ಪೈನಾಫಲ್ ಎಂದು ಕೇಳುವಾಗಲೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವಷ್ಟು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಪೈನಾಫಲ್ ಜ್ಯೂಸ್, ಪೈನಾಫಲ್ ಜಾಮ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ. ಮಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಅಸ್ಸಾಂ ಮುಂತಾದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೊದೆಯಂತಿರುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ ಅನಾನಸ್. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 7 ಸೆ.ಮೀ. ಅಗಲವಿದ್ದು, ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಹೂವಿನ ಗೊಂಚಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್ ಮೊದಲು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಹಣ್ಣಾಗುವಾಗ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳು :** ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ. ೨೧ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನಿನಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಜೊತೆಗೆ ಬಾಕಿಯಿರುವ ಪೈನಾಫಲ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨. **ಅಜೀರ್ಣತೆ :** ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಠಿಣವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಪೈನಾಫಲ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಮುಟ್ಟು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವವರಿಗೆ :** ಮುಟ್ಟು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವವರು ನಿರಂತರ ಪೈನಾಫಲ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಗಂಟಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :** ಗಂಟಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಅನಾನಸ್ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

೫. **ಒಣ ಕೆಮ್ಮು :** ಒಂದು ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆ (ಆಡುಸೋಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ೫೦ ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಪ

ಯೋಗಿಸಬಹುದು). ಒಂದು ಹೋಳು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹವೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸ ಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ೫೦೦ ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಹುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು, ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೆ ಯಾದ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆಡುಸೋಗೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಆಡುಸೋಗೆ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಕುರುಚಲು ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಆಡು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗಿಡವು ಆಡು ಸೋಗೆ, ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಗಿಡ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣದ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಹಾಸನ, ಮಂಡ್ಯ, ಮೈಸೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತೋಟಗಳ ಹಾಗೂ ಎಸ್ಟೇಟುಗಳ ಬೇಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿರು ವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಡುಸೋಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಆಡುಸೋಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಆಡುಸೋಗೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೋಟಗಳ ಬೇಲಿಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ದೊಡ್ಡ ಆಡುಸೋಗೆಯಾಗಿದೆ. ಮನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ನೆಡುವಂತಹದ್ದು ಚಿಕ್ಕ ಆಡುಸೋಗೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಜಾತಿಯ ಗಿಡಗಳೂ ಔಷಧಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಆಡುಸೋಗೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುವುದು ವೈದ್ಯರ ಮಾತು. ಗಿಡದ ಕಾಂಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದು ಬೆಳೆಯುವುದ ರಿಂದ ಗಿಡವು ಪೊದೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ ಎಲೆಗಳು ಕಾಂಡದ

ಮೇಲೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರೋಮಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಹೂವುಗಳು ಗೊಂಚಲಿನ ರೂಪ ದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಾಸಾ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಷಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅನೇಕ ಕಫ್ ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಆಡುಸೋಗೆಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. ಉಬ್ಬಸ : ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಆಡುಸೋಗೆಯು ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ ಯಾಗಿದೆ. ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಲೆಯು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಎಲೆಯು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಒಣಶುಂಠಿ, ೫ ಗ್ರಾಂ ಚೆಕ್ಕೆ, ೫ ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆ, ೨ ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗ ಇವು ಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ೩೦ ಮಿಲಿಯಂತೆ ೩ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ಮುಂದುವರೆಸುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಬೇರು ೨೫ ಗ್ರಾಂ, ಕಾಳುಮೆಣಸು (ಕರಿ ಮೆಣಸು), ಒಣಶುಂಠಿ, ಚಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು

೫ ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಬಾಟಲ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ೩೦ ಮಿಲಿಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಕೆಮ್ಮು :** ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ೩ ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಆಮ್‌ಲೆಟ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾದಾಗ :** ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಯ ೧೫ ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಧಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಒಂದೆಲಗ

ಒಂದೆಲಗವು ತುಂಬಾ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ದುಂಡಾಗಿದೆ. ಕಾಂಡದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಉದ್ದನೆಯ ದಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಒಂದೆಲಗ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನದಿ, ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆಗಳ ದಡಗಳಲ್ಲಿ, ಗದ್ದೆಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಗಿಡವು ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಾಕ್ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೊದಲು ಮಾತು ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು ಹಾಗೂ ಕಾಮಲೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ :** ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದೊಂದು ಎಟೀ ಚಮಚದಂತೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ವರ್ಧನೆ :** ಈ ಗಿಡದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಎ) ಒಂದೆಲಗ ೬-೮ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.

ಬಿ) ಚಟ್ನಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಐ) ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

೩. **ಹುಳುಕಡ್ಡಿ :** ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಸಿಅರಿಸಿಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ತೊದಲು ಮಾತು : ಪ್ರತಿದಿವಸ ೪-೫ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೊದಲು ಮಾತು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ (ಗುಣ ಕಾಣುವವರೆಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು).

೪. ಕರಿಬೇವು

ನಮ್ಮ ಅನುದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳೆಸುವ ಈ ಗಿಡವು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸುಪರಿಚಿತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವಿಷಾಂಶವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಈ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬರಲು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸುರಭಿನಿಂಬ, ಕೃಷ್ಣನಿಂಬ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಸಣ್ಣ ವೃಕ್ಷವು ಆರರಿಂದ ಏಳು ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೊಗಟೆಯು ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇದರ ಎಲೆಗಳು ನವಿಲು ಗರಿಯಂತಿದ್ದು ಒಂದು ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ೬ ರಿಂದ ೧೦ ಜೋಡಿ ಎಲೆಗಳು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಎಲೆಗಳು ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಹಸಿರುಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಹಣ್ಣಾಗುವಾಗ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ನಾಯಿ ಕಡಿತ :** ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಗಾಯ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

೨. **ವಿಷಜಂತುಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ :** ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಮಾಡಿ ವಿಷಜಂತು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ :** ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ :** ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಆಹಾರದೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯು ನಿವಾರಿಕೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೫. **ವಿಷಹಾರ :** ನಾನು ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಕರಿಬೇವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವಿಷಾಂಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷವು ಬೆರೆಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ನೇರವಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸೋಣ.

೫. ತಾವರೆ

ಕವಿಗಳನ್ನು, ಕಲಾಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು, ಸಾಹಿತ್ಯಗಾರರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಹೂವಾಗಿದೆ ತಾವರೆ. ತಾವರೆ ಹೂ ಪವಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಪೂಜನೀಯ ಪುಷ್ಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತ ವಾಗಿದೆ. ತಾವರೆಯ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರು ಅಪರೂಪ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾವರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಕವಿಗಳು ಸುಂದರವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾವರೆಯ ದಳಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಿದೆ. ಸ್ಕಂದವ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತಾವರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮಹಾವಿಷ್ಣು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ತಾವರೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಾಗೂ ಸರಸ್ವತಿ ತಾವರೆ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಾವರೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹರಿಯದೆ ನಿಂತಿರುವ ಕೆರೆಗಳ, ಕೊಳ, ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜಲಸಸ್ಯ. ಇದರ ಬುಡವು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುಡದಿಂದ ಮೃದುವಾದ ದಂಟುಗಳು ಬೆಳೆದು ಅದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ದುಂಡನೆಯ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬುಡದಿಂದ ಮೊಳೆಯುವ ಹೂ ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ತಾವರೆಗಳು ಕಾಣಿಸು ತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕೆಂಪು ಹೂ ಬಿಡುವ ಕೆಂದಾವರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬಿಳಿಯ

ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಬಿಳಿದಾವರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಗಳು ಔಷಧಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬಿಳಿ ತಾವರೆಯೆಂದು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂದಾವರೆಯೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾವರೆ ಪೂಜನೀಯವಾದ ಗಿಡವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯ ಕೂಡ. ಇದು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಸೊಂಪು :** ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ಗೆಣಸನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೨. **ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ :** ತಾವರೆ ಗೆಣಸಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ದಾಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೩. **ಉರಿಮೂತ್ರ :** ತಾವರೆಯ ಗೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಚರ್ಮದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆ :** ಅಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯಲು ತಾವರೆ ಹೂವು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಗಂಧ ಇವು ಮೂರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದು.

೫. **ಮುಖಕಾಂತಿ :** ಕೆಂದಾವರೆಯ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ತುಂಬೆ ಗಿಡ

ತಾಯಿಯಂದಿರಿಗೂ, ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವಾದ ಗಿಡವಾಗಿದೆ ತುಂಬೆ. ಸುಮಾರು ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡವು ಉಷ್ಣವಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮರಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬೆಯು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ದ್ರೋಣ ಪುಷ್ಪಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಅಗಲ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಉದ್ದನೆಯ ಎಲೆಗಳು, ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರೋಮಗಳು, ಬಿಳಿಯ ಹೂವುಗಳು, ಹೂವಿನ ಗೊಂಚಲು ಗಳು ಇವು ತುಂಬೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಂಡ ಹಾಗೂ ಬೇರನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು : ತುಂಬೆಯ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳು ಶಮನವಾಗು ತ್ತದೆ.

೨. **ತಲೆನೋವು :** ತುಂಬೆಯ ಹೂವು ಮತ್ತು ಹೂವಿನ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ :** ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಚಿಬ್ಬು ರೋಗ :** ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಚಿಬ್ಬು ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿಬ್ಬು ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು).

೫. **ಮಂಗನ ಬಾವು :** "ಮಂಗನ ಬಾವು" ಅಥವಾ "ಕೆಪ್ಪಟ ರಾಯ" ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುಂಬೆಯು ವಿಶೇಷ ಔಷಧಿ. ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೂರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಂಗನ ಬಾವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ತುಳಸಿ

ತುಳಸಿಯು ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಒಂದು ಪೂಜನೀಯ ಗಿಡ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಬೆಳೆಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಪ್ರಿಯವಾದ ಗಿಡವಾಗಿದೆ ಇದು. ಈ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳೇ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ತುಳಸಿಯು ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಗಿಡವೆಂಬ ಐತಿಹಾಸವಿದೆ. ಕಪ್ಪು ತುಳಸಿಯು ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿಯೆಂತಲೂ, ಬಿಳಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ತುಳಸಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಳಸಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ ಸಸಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ಜಲಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದರೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಅರ್ಧ ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರಿನ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ತುಳಸಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲೂ ರೆಂಬೆಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡು ಕುರುಚಲು ಗಿಡದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಕಂದುನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಿದೆ. ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂವುಗಳು ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ.

ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಚೇಳು, ಜೇಡ ಹಾಗೂ ಹಾವು ಇವುಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ

ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಔಷಧಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಕೆಂಗಣ್ಣು :** ಕೃಷ್ಣತುಳಸಿಯ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೫ ರಿಂದ ೬ ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯು ಯಥೇಚ್ಛವಾದ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ತಲೆಯ ಹೇನು :** ತುಳಸಿಯ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೇನುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಜ್ವರ :** ೪ ಚಮಚ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ೫ ಕಾಳು ಮೆಣಸು (ಕರಿಮೆಣಸು)ನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿಯಂತೆ ಮೂರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಬಾಯಿಯ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ :** ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತುಳಸಿಯ ೫ ರಿಂದ ೬ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ :** ಚೇಳು, ಜರಿ, ಹಾವು ಹಾಗೂ ಜೇಷ ಮುಂತಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದ ರಿಂದ ಮತ್ತು ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ದಷ್ಟು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. **ಕಿವಿನೋವು :** ೩೦ ಮಿಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ, ೩ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಇಷ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಡೆದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ೨ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ತೆಂಗು

ತೆಂಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಪುಣ್ಯ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ತೆಂಗು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ತೆಂಗುಗಳನ್ನು ಐಶ್ವರ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕರಾವಳಿ ತೀರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಮೆರಗು ನೀಡುವುದು ತೆಂಗಿನ ಸಾಲುಗಳು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಟ್ಟು ತೆಂಗು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 60%ರಷ್ಟು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ, ಶೇ. 18%ರಷ್ಟು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಶೇ 14%ರಷ್ಟು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ, ಶೇ 8%ರಷ್ಟು ಇನ್ನುಳಿದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದು ಸುಮಾರು ೨೫ ರಿಂದ ೩೫ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಏಕ ಕಾಂಡದ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ತೆಂಗಿಗೆ ಮೆರಗನ್ನು ನೀಡುವ ಗರಿಗಳು ಸುಮಾರು ೪ ರಿಂದ ೫ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರಿಗಳ ಸಂದು ಗಳಿಂದ ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಕಂದು, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೆಂಗು ಅನುದಿನದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ

ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯಾರು ಗಮನ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದೊಂದು ಔಷಧಿಯ ವೃಕ್ಷವೂ ಹೌದು.

ವಾತಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳೆನೀರು ದಾಹವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ, ಶುಕ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಶರೀರ ಪುಷ್ಠಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಮೊಡವೆ :** ಎಳೆನೀರಿನ ಒಳಭಾಗದ ತಿರಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೀಬೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಅರಿಸಿಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಹುಳಕಡ್ಡಿ :** ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ತಗಡಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಉರಿಸಬೇಕು. ಜ್ವಾಲೆಯು ನಂದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಸಿ ಚಿಪ್ಪು ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಗಾಯ :** ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಳೆಯ ಹೂ ಗೊಂಚಲನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಿವೆ.

೪. **ಔಷಧೀಯ ಪಾನೀಯ :** ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಜಲಾಂಶವು ನಷ್ಟ ಹೊಂದಿದಾಗ ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಎಳೆನೀರು ಪರಿಹಾರಕ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಆಗಾಗ ಎಳೆನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

೯. ದಾಸವಾಳ

ದಾಸವಾಳ ಗಿಡವು ಒಂದು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಹೂದೋಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹೂ ಬಿಡುವ ಈ ಗಿಡವು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಪೂಜೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೇಲಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು ೪ ರಿಂದ ೫ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಒಂದು ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗಿದೆ. ಹೂವುಗಳು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಕಂದು ಜಾತಿಯ ದಾಸವಾಳಗಳು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾದುದಾಗಿವೆ. ಬಿಳಿ, ಹಳದಿ, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವು ಕಾಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಗಿಡವು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಸೆರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಕೂದಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ :** ದಾಸವಾಳದ ಹೂ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

೨. **ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಲು :** ದಾಸವಾಳದ ನಾಲ್ಕು ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ೭ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ದಾಸವಾಳದ ೨೧ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ೨೧ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೪. **ರಕ್ತಸ್ರಾವ :** ದಾಸವಾಳಿಯ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂವು ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦ ಗ್ರಾಂನಂತೆ ತೆಗೆದು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಕಾಣಿಸುವ ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ದಾಸವಾಳ ಪಂಚಕಷಾಯ :** ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಕಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾಸವಾಳ ಪಂಚಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ದಾಳಿಂಬೆ

ಹೃದಯದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಂದರವಾದ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನಸೆಳೆಯುವಂತಹುದು. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಬುಡದಿಂದಲೇ ಕವಲುಗಳು ಒಡೆದು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣಮರ ಹಾಗೂ ಕುರುಚಲುಗಿಡ ಇದೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇದೆ. ಸಣ್ಣ ರೆಂಬೆಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಬೂದು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು ಮಾಂಸಲವಾದ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ್, ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಪಡಿಸಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಭೇದಿ :** ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಭೇದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಬೇರು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹೂವು,

ಚಿಗುರು ಹಾಗೂ ಎಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಭೇದಿಯೂ ಶಮಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ರಕ್ತ ಭೇದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

೩. **ರಕ್ತಭೇದಿ :** ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ೭ ರಿಂದ ೨೧ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ಶಮಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಪಿತ್ತ :** ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗು ತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. **ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು :** ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿಯಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ೩ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳು ಶಮಿಸುತ್ತವೆ.

೭. **ಮದ್ಯದ ಅಮಲು ಇಳಿಯಲು :** ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ೩ ಗ್ರಾಂನಿಂದ ೬ ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ಅಮಿತವಾದ ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮಲು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು.

೧೧. ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆ

ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆ, ಸಾಂಬಾರುಬಳ್ಳಿ, ಕರ್ಪೂರವಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಗಿಡವು ಸುಮಾರು ೨ ರಿಂದ ೩ ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪೊದೆಯಂತಿರುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ತೇವಾಂಶ ವಿರುವ ಮರಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಯ ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಂಡಗಳು ರಸಭರಿತವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಂಡವು ರೋಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಗಿಡದಿಂದ ಸುವಾಸನೆಯು ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಬಾರನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋನಿಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ರಸವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫ :** ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆಯ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಒಲೆಯ ಬಿಸಿಯಾದ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಫ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಪೈತ (ಅಲರ್ಜಿ) :** ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಪೈತವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು :** ದೊಡ್ಡಿಪತ್ರೆಯ ಒಂದೆರಡು ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ನಿಂಬೆ ಗಿಡ

ಪೂಜೆ, ಅಡುಗೆ, ಔಷಧ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಮತ್ತು ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವೇ ನಿಂಬೆ. ನಿಂಬೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಪರಿಚಿತವಾದ ಹಣ್ಣು. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಬೀರುವ ನಿಂಬೆಯೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. "ನಿಂಬೆ ಜ್ಯೂಸ್" ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾದ ಒಂದು ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಔಷಧಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಮಾರು ಎರಡಿಂದ ಎರಡುವರೆ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಎತ್ತರವಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡವು ಬುಡದಿಂದ ರೆಂಬೆಗಳು ಹೊಡೆದು ಸಣ್ಣ ಪೊದೆ ಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯಂತಿ ರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರು ತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು ಬಿಳಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿ ಹಾಗೂ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ನಿಂಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ತಲೆನೋವು :** ಒಂದು ಲೋಟ ಟೀ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್‌ಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಸ್ವರ ಭಂಗ :** ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಶುಂಠಿ ರಸ ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ವರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಾಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಭಾಷಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವರ ಭಂಗವಾದವರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.

೩. **ಅಜೀರ್ಣತೆ :** ಶುಂಠಿಯ ರಸ ೩೦ ಮೀ.ಲಿ., ನಿಂಬೆ ರಸ ೩೦ ಮೀ.ಲಿ.ಯೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಮೊಡವೆ :** ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಉಗುರುಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಮುಖಕಾಂತಿ :** ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದ

ರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

೭. **ತುಟಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ :** ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಂದನ (ಕೆಂಪು ಗಂಧ) ತೇಯ್ದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತುಟಿಯ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೮. **ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ :** ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮುಂಭಾಗದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕುಂದಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇಗೋ ಒಂದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನವಿದೆ. ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನ ಇದ್ದಿಲಿ ನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಗಳ ಕಲೆಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ಪಳ ಪಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

೯. **ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆ :** ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವಿರುವವರು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡುವುದ ರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ನುಗ್ಗೆ ಮರ

ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ಮರವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದರ ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಕಾರಣ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಸುಮಾರು ೮ ರಿಂದ ೧೦ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳು ಸುಮಾರು ೨೫ ರಿಂದ ೩೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಬರಬಹುದು. ಇದರ ಕಾಂಡವು ಪೊಳ್ಳು ಮರವಾಗಿದೆ. ಹೂವುಗಳು ಗೊಂಚಲುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇದಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಹುಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಗಾಯ ವಾಸಿಮಾಡಲು ನುಗ್ಗೆಗೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನುಗ್ಗೆಯ ಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಹೊಡೆತದ ಬಾವು :** ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಬಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಲು ನುಗ್ಗೆಯು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಎ) ನುಗ್ಗೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕಡಿದು ಮೃದುವಾದ ಭಾಗ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಬಾವುವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ) ನುಗ್ಗೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಬಾವು ವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

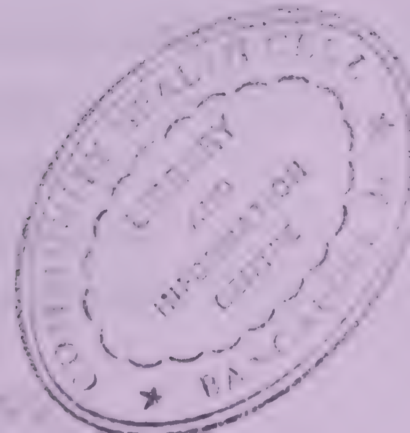
೨. **ಬಿ.ಪಿ. (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ)**

ಎ) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವವರಿಗೆ ನುಗ್ಗೆಯು ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಕಾಯಿ ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಯ ರಸ ೩೦ ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿ) ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ೩ ರಿಂದ ೬ ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಶೀಘ್ರ ವೀಯಸ್ಕಲನ : ನುಗ್ಗೆಯ ಬಲಿತ ಬೀಜಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿವಸ ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಕಾಯಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಕಲನ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

೪. ಮಲಬದ್ಧತೆ : ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಟನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಅಂಟನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೋಸಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



೧೪. ಪುನರ್ನವ

"ಪುನರ್ನವ" ಎಂಬ ಈ ಗಿಡವು ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಕ ಪುಟ್ಟಿನ ಗಿಡ, ಕೊಮ್ಮೆ ಗಿಡ ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡವು ಬೀಳು ಭೂಮಿ, ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಗಳು, ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಮೈದಾನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡವು ದುಂಡಾಗಿದ್ದು, ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಹೃದಯದ ಆಕೃತಿಯಿದೆ. ಕಾಂಡದ ಬಣ್ಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಪುನರ್ನವ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಜಾತಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ಔಷಧಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯವನ್ನು, ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ ಇದು.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಊದುವಿಕೆ :** ಕಿಡ್ನಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಶಮನಕ್ಕೆ ಪುನರ್ನವ ಗಿಡವನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ

ತ್ತೆಗೆದು ೧೫ ಮೀಲಿಯಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಗೆ :** ಪುನರ್ನವ ಗಿಡವೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಎ) ಪುನರ್ನವದ ಎಲೆಯನ್ನು ಇತರ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಪಲ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಬಿ) ಎಲೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಸಿ) ಎಲೆಯಿಂದ ಸೂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

೧೫. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯು ಶಿವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮರ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದುದ್ದರಿಂದ ಶಿವನ ದೇವಾಲಯವಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪುಣ್ಯಮರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವ ಈ ವೃಕ್ಷವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿಷಹಾರಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಈ ಮರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ೮ ರಿಂದ ೧೦ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಇದರ ರೆಂಬೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮುಳ್ಳು ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಗೊಂಚಲಿನಂತೆ ಇದ್ದು ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಗೊಂಚಲಿನಲ್ಲೂ ಮೂರು ಮೂರು ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರವು ಮೇ-ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವು ಬೂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಕಾಯಿಗಳು ಅಂಡಾಕಾರ ವಾಗಿದ್ದು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾದ ಕಾಯಿಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಫ, ವಾಂತಿ, ನೋವು, ವಿಷ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು :** ಹಣ್ಣಾದ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹೊಡೆದು ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ :** ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯ ರಸ ೩೦ ಮೀ.ಲಿ. ಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ೨೧ ದಿವಸಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

೩. **ಉರಿ ಮೂತ್ರ :** ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ತಾಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

೪. **ಕಿವಿನೋವು ಮತ್ತು ಸೋರುವುದು :** ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿಯೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಸೋರುವುದು ಮತ್ತು ಕಿವಿನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಹುಳಕಡ್ಡಿ :** ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮರದ ಬೇರನ್ನು ಹಸುವಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ (ಇಸಬು) ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೬. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ

ನೆಲ್ಲಿಮರವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ವಿರುವ ಎಲೆ ಉದುರುವ ವನಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿ ಮರವು ಕಾಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಕಾಯಿಯಾಗಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಮುಂತಾದವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಚವನ ಪ್ರಾಶ್ಯ ಲೇಹ, ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣ, ಆಮ್ಲಕೇಶ ತೈಲ ಇವುಗಳು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾತು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ :** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨. **ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ :** ನೆಲ್ಲಿಮರದ ಚಿಗುರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ :** ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ೬ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿವಸ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭. ಬೇವಿನ ಮರ

ಬೇವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಪರಿಚಿತವಾದ ಮರವಾಗಿದೆ. 'ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ' ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಅನುದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ಬೇವು ಪೂಜಾವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಔಷಧ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬೇವಿಗೆ ಅಪಾರ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೇವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯ ಇಕ್ಕೆಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬೇವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು ೧೨ ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮರವು ಮಾರ್ಚ್-ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಿರುವ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದ ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಎಣ್ಣೆ ಔಷಧ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ :** ೧೦ ಮೀ.ಲಿ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ೧೦ ಮೀ.ಲಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಮೂರು ದಿವಸಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. **ಮೊಡವೆ :** ಬೇವಿನ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಈ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದ ರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ (೧೫ ದಿವಸಗಳು ಮಾಡಬೇಕು).

೩. **ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ :** ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದ ರಿಂದ ಉರಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಅಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ :** ಅಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಬೇವು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಗಾಯ ಶುದ್ಧಿ :** ಗಾಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬೇವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದೆ. ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೮. ಮಾವು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಸರ್ವರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಮಾವನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜನೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಇದು ಒಂದು ಸಮತೋಲನವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದ ಫಲ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ ಮಾವು. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಮಾವು ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಬಂಗಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ವಲಯಗಳಿಗಿಂತ ಉಷ್ಣ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ನಿತ್ಯಹರಿಧ್ವರ್ಣದ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ ಮಾವು. ರೆಂಬೆಗಳ ಅಗ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಿಳಿಯ ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಸಂತ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರುಗಳು ಕೋಗಿಲೆಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಶರೀರ ಪುಷ್ಠಿ ನೀಡವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅತಿಸಾರ ಅಧಿಕವಾದ ದಾಹ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮಿಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ :** ಮಾವಿನ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಮೃಧುವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೋಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಧಿಕವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ದಾಹ ಶಮನ :** ಕಾಲರಾ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಾಹ ಶಮನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

೩. **ಕೈ, ಕಾಲು, ಮೈ ನೋವಿಗೆ :** ಹಣ್ಣಾದ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಷ್ಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಕೈ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ದಂತಚೂರ್ಣ :** ಮಾವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ಒಂದು ಭಾಗ, ಒಣಗಿಸಿದ ಒಂದೆಲಗದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಭಾಗ ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದು ಭಾಗ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಪುಡಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಬಾಯಿ ಉಣ್ಣು, ದವಡೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಮುಂತಾದವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ

ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಗಿಡವು ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳಿನ ಕಳೆಯಂತೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಲಜ್ಜಾಳು ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುದುಡಿ ಹೋಗುವ ಈ ಗಿಡದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕೇಸರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗೋಳಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೂವುಗಳು, ಅಗಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕತ್ತಿಯಂತಿರುವ ಕಾಯಿಗಳು ಇವರ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಬೇರು, ದಂಟು, ಎಲೆ, ಹೂಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ, ಗಾಯವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಮಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಗಿಡಕ್ಕಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ರಕ್ತಸ್ರಾವ :** ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಗಿಡಕ್ಕಿದೆ. ಬಿದ್ದು ಅಥವಾ ಕೊಯ್ದು ಗಾಯಗಳುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಲೇಪನಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದ

ರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಗಾಯವು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಗಾಯ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ :** ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ೫ ಗ್ರಾಂ. ಸಾಗವಾದಿಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ೫ ಗ್ರಾಂ, ಶತಾವರಿಯ ಚಿಗುರೆಲೆ ೫ ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ೧೦೦ ಮೀ.ಲಿ. ಕೊಬ್ಬರಿಯೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸೋಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೊಯ್ದುಗಾಯ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ.

೩. **ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ :** ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಗಿಡದ ಬೇರು ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮ ರೋಗ ಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

೪. **ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ :** ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವವರು ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦. ಶ್ರೀಗಂಧ

ಕರ್ನಾಟಕವು ಶ್ರೀಗಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. 'ನಾವಾಡುವ ನುಡಿಯೆ ಕನ್ನಡ ನುಡಿ, ನಾವಿರುವ ತಾಣವೆ ಗಂಧದ ಗುಡಿ ಸಿರಿಗಂಧದ ಗುಡಿ' ಎಂಬ ಗೀತೆಯು ನಮಗೆಲ್ಲ ಸುಪರಿಚಿತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮರವು ಗಂಧಸಾರಂ, ಭದ್ರ ಶ್ರೀ ಮಲಯಜಂ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತವೇ ಶ್ರೀಗಂಧದ ತವರು ಮನೆ. ಭಾರತದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಿದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ ಶ್ರೀಗಂಧ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಗಳಾದ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ತಮಿಳು ನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

ಬಲಿತ ಮರದ ಕೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಾತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ತಲೆನೋವು :** ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಗಂಧ ತೇದು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. **ಗದ್ದಮರಿ (ಮಂಗನ ಬಾವು) :** ಗಂಧ ತೇದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗದ್ದಮರಿ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಮುಖದ ಕಲೆ :** ಅಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೊಡವೆ ಇನ್ನಿತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಸರ ಪಡಬೇಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಚರ್ಮಕಾಂತಿಗೆ :** ಗಂಧ ತೇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಮೊಡವೆ :** ಗಂಧವನ್ನು ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ತೇದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. **ಸ್ತನದ ಭಾವು :** ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಲಾವಾಂಚ (ಮಡಿವಾಳ) ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಬಾವು ಮತ್ತು ಹೊಡೆತವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. **ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀವು :** ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನಿನಷ್ಟು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧. ಲೋಳೆಸರ

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಗಿಡವಾಗಿದೆ ಕುಮಾರಿ ಲೋಳೆ. ಈ ಗಿಡವು ಕತ್ತಾಳೆ, ಲೋಳೆ ಸರ, ಲೋಕ್‌ಸರ, ಕುಮಾರಿ, ಅಲೋವಿರ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪಶ್ಚಿಮ-ಪೂರ್ವ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೩೦-೫೦ ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ. ೧೦-೨೦ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಪಟ್ಟೆಗಳಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿಣ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೂವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಗಿಡವು ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಮೂತ್ರರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಋತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು :

೧. **ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು :** ರಾಸಾಯನಿಕವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಉಂಟಾದಾಗ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಾಂಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಮೊದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪುನಃ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕತ್ತಾಳೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು).

೨. **ಸುಟ್ಟಗಾಯ :** ಕುಮಾರಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಗಾಯವು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಮುಟ್ಟು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು :** ಕತ್ತಾಳೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ೧೦ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನದಿಂದ ೩ ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಒರಟು ಚರ್ಮದ ನಿವಾರಣೆ :** ಒರಟು ಚರ್ಮವಿರುವವರು ಕತ್ತಾಳೆಯ ತಿರುಳಿನ ಲೋಳೆಯಂತಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ನಾನದ ಮುಂಚೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ

ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ (ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಫಲ ಕಾಣುವ ತನಕ ಮಾಡಬೇಕು).

೫. **ಉಗುರು ಸುತ್ತು :** ಕತ್ತಾಳೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ ವನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. **ಮುಖ ಕಾಂತಿಗೆ :** ಕತ್ತಾಳೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇನಿನ ಮೇಣವನ್ನು ಬಾಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿದ ನಂತರ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಹಾಗೂ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಬಾಮ್ ತಲೆನೋವು, ಶೀತ, ಮೈ, ಕೈ, ಕಾಲು ನೋವು, ಸಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಕುಮಾರಿ ಲೇಹ್ಯ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ಲೋಳೆ ಸರದ ಒಳಭಾಗದ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಲೋಳೆಯು ಹೋಗುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ೭೫೦ ಗ್ರಾಂ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ

ಸೋಸಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಬಾಂಡಲಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಬಾಂಡಲಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಬಾಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಕುಮಾರಿ ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಒಣಗಿದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಮುಂತಾದ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ.

ಸೂಚನೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮವಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಐರನ್ ಟಾನಿಕ್ (ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗೆ)

ಸುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯ ಸ್ವರಸ ೧ ಲೀಟರ್ ಬೆಲ್ಲ ೫೦೦ ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ೨೫ ಗ್ರಾಂ ಸುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸೋಸಿ ಸುಗ್ಗೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜಾಮ್‌ನ ರೂಪಕ್ಕೆ

ಬರುವಾಗ ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಬೇಕು. ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿಡಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಟಾನಿಕ್‌ನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸ್ಪೂನ್ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಅನುಭವಿಕ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳು

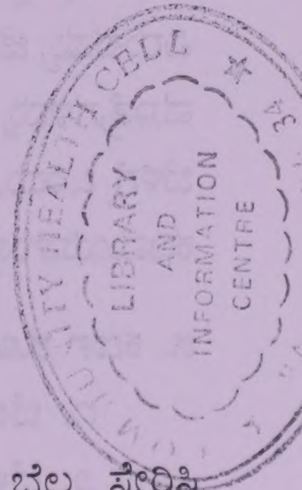
೧. ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರಾದಿ ಮಾತ್ರೆ :

೧. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ
೨. ಬೇವಿನ ತುಪ್ಪ	೨೫ ಗ್ರಾಂ
೩. ಕಾಳು ಮೆಣಸು	೨೫ ಗ್ರಾಂ
೪. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ	೧೦ ಗ್ರಾಂ

ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ತಿಲನಾಗಾದಿ ಮಾತ್ರೆ

೧. ಎಳ್ಳು	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ
೨. ಒಣಶುಂಟಿ	೫೦ ಗ್ರಾಂ
೩. ಕಾಳುಮೆಣಸು	೨೫ ಗ್ರಾಂ
೪. ಬೆಲ್ಲ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ



ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು

ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಇರುವವರಿಗೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಸಹದೇವಿ ಮಾತ್ರೆ (ಜ್ವರಕ್ಕೆ) :

೧. ತುಂಬೆ ಹೂವು ಮತ್ತು ಎಲೆ

೨. ಸಹದೇವಿ ಗಿಡ

೩. ತುಳಸಿ ಎಲೆ

೪. ಕಾಳುಮೆಣಸು

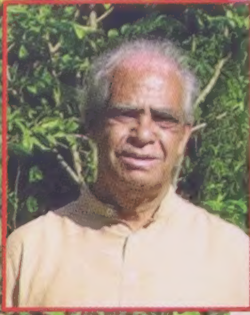
ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ವಾದ ಅನುಪಾತದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವೂ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ

ಶುದ್ಧವಾದ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ವಿರುವಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಹುದು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು, ಸಂಜೆ ಒಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೫. ಕರ್ಣ ಶೂಲ ತೈಲ (ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ) :

೧. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ
೨. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	೨೦ ಗ್ರಾಂ
೩. ಬಜೆ	೧೦ ಗ್ರಾಂ
೪. ಕರ್ಪೂರ	೫ ಗ್ರಾಂ



ಫಾದರ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚಿತ್ತೂರ್

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯ ಹಿನ್ನಲೆಯುಳ್ಳ ಫಾದರ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚಿತ್ತೂರ್ ಮಾನತ್ತವಾಡಿ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿಲಿಪೈನ್ಸ್‌ನ ಅಥೆನೆಯೋ ಡೆ ಮಣಿಲಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ಸಂವಹನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಂ. ಎ. ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅವರು ಮಾನತ್ತವಾಡಿ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮಾಜಸೇವಾ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರೂ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಯ ಸಂಯೋಜಕರು ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಕೆಥೋಲಿಕ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘದ ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೂ ಅಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೈಂಟ್ ಜಾನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಹಸಿರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ತೂರ್ ಅವರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ೨೦೦೧ ರಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯ ವಿನೋಬಾ ಭಾವೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವರು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೆಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವದಾರು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಬ್ರದರ್ ಸಿ.ಜೆ. ಬಾಬು

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ನರಸಿಂಹರಾಜ ಪುರದ ಗೌರವಸ್ಥ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದ ಬ್ರದರ್ ಸಿ.ಜೆ. ಬಾಬು ಅವರು ಧಾರವಾಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂಡ ಮಾನವಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದವರು.

ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಾಬು ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೈಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವದಾರು ಪ್ರಕಾಶನ